スタジオプログラムタイムスケジュール

MON

スタジオ	プール
ルーシーダットン60 9:30～10:30 乾 ★	自由遊泳 9:00～10:40
ウォーキングエアロ60 10:40～11:40 中 川 ★	
ローエアロ45 11:50～12:35 中 川 ★★★	自由遊泳 12:10～14:00
ZUMBA 12:45～13:30 森 ★★	ウォーターエアロビクス 北条 13:15～14:00
ステップ45 13:40～14:25 谷 尾 ★★	
フラダンス60 19:30～20:30 SHOKO ★	自由遊泳 20:00～22:00

TUE

スタジオ	プール
ヨガ 9:15～10:15 佐々木 ★	自由遊泳 9:00～10:40
ファイティングエアロ45 10:25～11:10 佐々木 ★★	
骨盤ストレッチ 11:20～12:20 木ノ下 ★	自由遊泳 12:10～13:10
サルセーション 12:30～13:15 河 野 ★★	
ピラティス 13:30～14:15 中 川 ★	
サーキットエアロ60 14:30～15:30 中 川 ★★	
ルーシーダットン60 19:30～20:30 河野 ★	自由遊泳 20:00～22:00

WED

スタジオ	プール
ボディコンディショニング 9:30～10:15 椛 木 ★	自由遊泳 9:00～10:40
ミドルエアロ45 10:25～11:10 椛 木 ★★★★	
ZUMBA 11:20～12:05 平 岡 ★★	
ステップ45 12:15～13:00 北 条 ★★	自由遊泳 12:10～13:30
ヨガ 13:20～14:20 大野 ★	
ローエアロ45 19:30～20:15 西 畑 ★★★	
ZUMBA 20:25～21:10 西 畑 ★★	自由遊泳 20:00～22:00

THU

休館日

FRI

スタジオ	プール
ルーシーダットン45 9:30～10:15 新 保 ★	自由遊泳 9:00～10:40
イージーエアロ45 10:25～11:10 椛 木 ★★	
健美操 11:20～12:20 木ノ下 ★	
ストレッチヨーガ 12:30～13:15 木ノ下 ★	自由遊泳 アクアビクス 竹 内 12:30～13:00 12:10～13:10
はじめてのベリーダンス 13:25～14:10 臼 井 ★～	
ローエアロ60 14:20～15:20 山 本 ★★★	
ピラティス 19:30～20:15 中 川 ★	
ミドルエアロ45 20:25～21:10 中 川 ★★★★	自由遊泳 20:00～22:00

SAT

スタジオ	プール
骨盤ストレッチ 9:20～10:20 川 谷 ★	
コリオMIX 10:30～11:30 AI / ICHIRO ★★	1・2週目 AI 3・4週目 ICHORO
サーキットエアロ60 11:40～12:40 北 条 ★★	
ZUMBA 12:50～13:35 河野 ★★	自由遊泳 12:10～13:30
ZUMBA 19:20～20:05 北 条 ★★	
サーキットエアロ45 20:15～21:00 北 条 ★★	

マシンジム・プールのご利用は21:30まで

2019年 5月～ SUN

スタジオ	プール
ルーシーダットン サルセーション 1・3・5週目 河野 2・4週目 乾	
ルーシーダットン 9:55～10:40 河野／乾 ★	
サルセーション 10:50～11:35 河野／乾 ★★	
コリオMIX 11:45～12:45 AKI ／ ICHIRO ★★	
	自由遊泳 14:00～17:30

マシンジム・プールのご利用は17:30まで

- 🔰 は初めての方にもお勧めのレッスンです。
- レッスンの途中入退場はご遠慮下さい。
- 都合により担当インストラクターが変更になることがあります。詳しくは館内掲示をご覧下さい。
- 春・夏・冬休みなどにレッスン時間・プール利用時間が変更になる場合があります。詳しくは館内掲示にてお知らせ致します。

マシンジム・プールのご利用時間は22:00まで